

A GUIDE FOR HEALTHY HEART

SMILING HEARTS



Choose healthy living to keep your heart healthy. Quit smoking & exercise regularly. Control BP, blood sugar & cholesterol and aim for healthy weight

Understanding heart diseases

01

Risk factors of getting heart disease

02

Tips to keep your heart healthy

03

Living with heart disease

04

இதய நோய்களை புரிந்து கொள்ளுதல்



1

இதயக் குழுவிய நோய் (சிவிடி-கள்) அமைதியான கொலையாளிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன மேலும் அவை உலகளவில் நோய் சுமை மற்றும் இறப்புக்கு முக்கிய காரணமாகும்.¹

2

உலகெங்கிலும் அரை பில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள் தொடர்ந்து சிவிடியால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.²

3

சிவிடிகள் இறப்புக்கு முக்கிய காரணமாகவிட்டன மேலும் இந்தியாவில் ஏற்படும் மொத்த இறப்புகளில் 28.1% பங்களிக்கின்றன.³

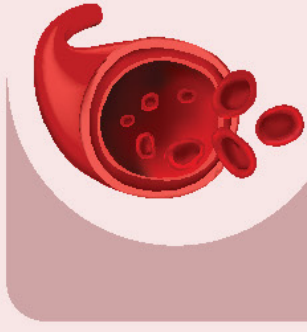
4

மேற்கத்திய மக்களை விட ஒரு தசாப்தத்திற்கு முன்பே சிவிடிகள் இந்தியர்களை தாக்கின. இந்தியாவில் ஏற்படும் மாரடைப்புகளில் 50 சதவீதம் 50 வயதுக்குட்பட்ட ஆண்களுக்கு ஏற்படுகிறது.⁴

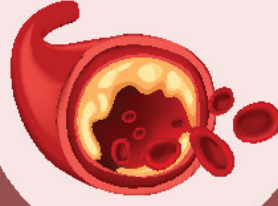
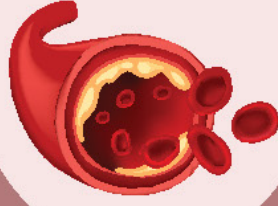
"இதய நோய்" என்பது இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்களை பாதிக்கும் மற்றும் மாரடைப்பு மற்றும் இறப்பு உள்ளிட்ட தீவிர நிகழ்வுகளுக்கு வழிவகுக்கும் பல்வேறு நிலைகளுக்கான பொதுவான சொல்.⁵

இதய நோய்க்கு மிகவும் பொதுவான காரணம் பெருந்தமனி தடிப்பு ஆகும்.⁶

பெருந்தமனி தடிப்பு என்பது இரத்த நாளங்களுக்குள் (தமனிகள்) மெழுகுப் பொருட்களின் (பிளேக்) உருவாக்கம் ஆகும், இது இரத்தத்தின் இயல்பான ஓட்டத்தைத் தடுக்கிறது. தமனிகளில் பிளேக் உருவாகும்போது, அது பெருந்தமனி தடிப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது.⁷

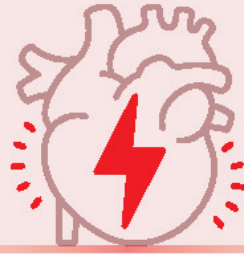


இதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணமாக பல்வேறு நிலைகளைக் குறிப்பிடலாம்



குருதிக்குறை இதய நோய்(ஐவிடி)

என்பது இதயத் தமனிகள் குறுகுவதால் இதயத்துக்கான இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டு ஏற்படும் இதயப் பிரச்சனைகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் சொல். இது இறுதியில் மாரடைப்புக்கு வழிவகுக்கும்.



மாரடைப்பு பொதுவாக இதயச் சிதைவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதயத்திற்கு இரத்தத்தை வழங்கும் தமனிகளில் இரத்த உறைவு இருப்பதால் இதயத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் திடீரென நிறுத்தப்படும் போது இது நிகழ்கிறது.

மாரடைப்புக்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்:

01



மார்பு அசௌகரியம்

(சங்கடமான மார்பு இறுக்கம், அழுத்துதல், மூச்சுத்திணறல் தோன்றுதல் அல்லது வலி, எரிச்சல் அல்லது கனத்த தன்மை)

02



மேல் உடலின் மற்ற பகுதிகளில் அசௌகரியம்

(கழுத்து, தாடை, தோள்பட்டை, கைகள், முதுகு)

03



மூச்சு திணறல்

04



லியர்வை

05



குமட்டல்

06



தலைகழ்ந்துகிற

இதயவலி(ஆஞ்சினா)



ஆஞ்சினா என்பது இதயத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் குறைவதால் ஏற்படும் மார்பு வலியின் அறிகுறியாகும். இது அடிப்படை இதய நோயின் அறிகுறியாகும். தோள்பட்டை அல்லது கைகளிலும் வலி ஏற்படலாம்.

மற்ற அறிகுறிகளில் பின்வருவன அடங்கும்:⁵⁷



தலைச்சுற்றல்



மூச்சு திணறல்

இடது கையில் உணர்வின்மை மற்றும் வலி



ஆஞ்சினாவில் பல்வேறு வகைகள் உள்ளன:¹



நிலையான ஆஞ்சினா

இதய துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போதும் இதய தசைக்கு அதிக ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது இது பொதுவாக உடற்பயிற்சி அல்லது உணர்ச்சிபூர்வமான மன அழுத்தத்தின் போது அடிக்கடி நிகழ்கிறது.



நிலையற்ற ஆஞ்சினா

இது ஒருவர் ஓய்வெடுக்கும்போது அல்லது தூங்கும்போது அல்லது சிறிய உடல் உழைப்பின் போது நிகழ்கிறது. இது அடிக்கடி எதிர்பாராமல் வரும். நிலையற்ற ஆஞ்சினா மாரடைப்புக்கு வழிவகுக்கலாம் மேலும் இதனை அவசர நிலையாக கருதி சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

ஏட்ரியல் குறு நடுக்கம்



ஏட்ரியல் குறு நடுக்கத்தில், இதயத்தின் இரண்டு சிறிய மேல் அறைகள் துடிக்க வேண்டிய விதத்தில் துடிக்காது. சாதாரண முறையில் துடிப்பதற்கு பதிலாக, ஒழுங்கில்லாமல், மிக வேகமாக துடிக்கும். இதன் விளைவாக, இதயம் இரத்தத்தை நன்றாக பம்பு செய்ய முடியாது. இரத்த உறைவு உருவாக வழிவகுக்கும்.¹

இதய செயலிழப்பு



இதய செயலிழப்பு, சில சமயங்களில் குறுதித்தேக்க இதய செயலிழப்பு என அழைக்கப்படுகிறது- உடலின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய இதயத்தால் போதுமான இரத்தத்தை பம்பு செய்ய முடியாத போது ஏற்படுகிறது.

இதய செயலிழப்பு அறிகுறிகள் மற்றும் காரணங்கள் பின்வருமாறு:¹



நுரையீரலைச் சுற்றியுள்ள திரவத்தால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவது



திடீர் எடை அதிகரிப்பு

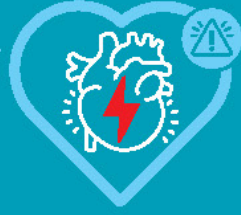


கால்கள், கணுக்கால் மற்றும் பாதங்களில் வீக்கம்

சோர்வு மற்றும் பலவீனம்



இதய நோய் வருவதற்கான ஆபத்து காரணிகள்



எந்த ஒரு இதய நிலைக்கும் எந்த ஒரு காரணமும் இல்லை என்றாலும், இதய நோய்க்கான ஆபத்து காரணிகளில் நிலைமைகள் அல்லது பழக்கவழக்கங்கள் அடங்கும், அவை இதய நோய் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கின்றன. இதய நோய்க்கான சில ஆபத்து காரணிகள் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டவை, அவை:



இருப்பினும், பல சுகாதார நிலைமைகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை தேர்வுகள் இதய பிரச்சினைகளின் அபாயத்தை உயர்த்தலாம். இவை மாற்றக்கூடிய ஆபத்து காரணிகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன.¹⁴

01



உடல் செயலற்ற தன்மை

போதிய உடற்பயிற்சி செய்யாதது இதய நோய்கள் மற்றும் நீரிழிவு நோயை உண்டாக்கும்

புகைபிடித்தல், புகையிலை மெல்லுதல் மற்றும் மது அருந்துதல்

- புகைபிடித்தல் மற்றும் புகையிலை இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜனைக் குறைத்து இதயத்தை கடினமாக வேலை செய்ய வைக்கிறது.
- இது இரத்த அழுத்தம், உடல் எடை மற்றும் இதய நோய் வருவதற்கான அபாயத்தையும் அதிகரிக்கிறது



02

03



மன அழுத்தம்

- மாறடைப்புக்கான "துண்டுதல்" என்று பொதுவாகக் கூறப்படுகிறது
- மேலும் இரத்தக் கொழுப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது.

ஆரோக்கியமற்ற உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து
நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் (மற்றும் எவ்வளவு) என்பது மற்ற கட்டுப்படுத்தக்கூடிய ஆபத்து காரணிகளான கொலஸ்ட்ரால், இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு மற்றும் உடல் எடை போன்றவற்றை பாதிக்கலாம்



04

05



உடல் பருமன்

அதிக எடை (பிஎம்ஐ = 23-24.9) அல்லது பருமனாக இருப்பது (பிஎம்ஐ = ≥25) இதய நோய் அபாயத்தையும் மற்ற முக்கிய ஆபத்து காரணிகளை உருவாக்கும் வாய்ப்புகளையும் அதிகரிக்கிறது

உயர் இரத்த சர்க்கரை

- உயர் இரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம் மற்றும் மாறடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கும் பிளேக் உருவாக்கம் மற்றும் பெருந்தமனி தடிப்பு அதிகரிக்கிறது.
- முன் நீரிழிவு = வெறும் வயிற்றில் எடுக்கப்படும் இரத்த சர்க்கரை அளவு 100-125 மிமோ/டிஎல்
- நீரிழிவு = வெறும் வயிற்றில் எடுக்கப்படும் இரத்த சர்க்கரை அளவு 126 மிமோ/டிஎல் அல்லது அதிகமாக இருப்பது



06

07



உயர் இரத்த அழுத்தம்

- இதய நோய் வருவதற்கான அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது
- உயர் இரத்த அழுத்த அளவீடுகள் ≥ 140/90 மிமீ எச்ஜி

உயர் இரத்த கொழுப்பு

- கொலஸ்ட்ரால் என்பது கல்லீரலால் உருவாக்கப்பட்ட அல்லது சில உணவுகளில் காணப்படும் மெழுகு போன்ற கொழுப்பு பொருளாகும். கல்லீரல் உடலின் தேவைகளுக்கு போதுமான கொழுப்பை உருவாக்குகிறது. ஆனால் பெரும்பாலும் அது நாம் உண்ணும் உணவுகளில் இருந்து பெறப்படுகிறது. உடல் பயன்படுத்துவதை விட அதிக கொலஸ்ட்ரால் நாம் எடுத்துக் கொண்டால், இதயம் உட்பட தமனிகளின் சுவர்களில் கூடுதல் கொலஸ்ட்ரால் உருவாகலாம்."



இரத்தக் கொழுப்பில் இரண்டு முக்கிய வகைகள் உள்ளன:

எஸ்டிஎல் (குறைந்த அடர்த்தி கொழுப்புப்புரதம்) கொழுப்பு, "கெட்ட" கொழுப்பாகக் கருதப்படுகிறது. ஏனெனில் இது தமனிகளில் பிளேக் உருவாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

எஸ்டிஎல் (அதிக அடர்த்தி கொழுப்புப்புரதம்) கொழுப்பு, "நல்ல" கொழுப்பாகக் கருதப்படுகிறது. ஏனெனில் அதிக அளவு இதய நோய்களுக்கு எதிராக சில பாதுகாப்பை வழங்குகிறது.

ட்ரைகிளிசரைடுகள் அதிக கொழுப்புக்கு பங்களிக்கின்றன"

- ட்ரைகிளிசரைடுகள் உடலில் மிகவும் பொதுவான கொழுப்பு வகை.
- அவை உணவிலிருந்து வருகின்றன, உடலும் அவற்றை உருவாக்குகிறது. அவை உணவில் இருந்து அதிகப்படியான ஆற்றலைச் சேமிக்கின்றன.
- உயர் ட்ரைகிளிசரைடு அளவு உயர் எஸ்டிஎல் (கெட்ட) கொழுப்பு அல்லது குறைந்த எஸ்டிஎல் (நல்ல) கொலஸ்ட்ரால் தமனிச் சுவர்களில் கொழுப்புக் கட்டிகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக
வைத்திருப்பதற்கான
உதவிக்குறிப்புகள்



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுங்கள்*



ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுங்கள்

நீங்கள் உண்ணும் உணவுகள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது.
ஒருவரின் ஆரோக்கியமான உணவுமுறை இதய நோய்க்கான மூன்று
முக்கிய ஆபத்து காரணிகளைக் குறைக்க உதவும்



நிறைய காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் முழு தானியங்கள் சாப்பிடுங்கள்¹⁷

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் சிறந்த இதய ஆரோக்கியமான உணவுகளில் சில. இந்த உணவுகள் இதய நோய்களைத் தடுக்க உதவுகின்றன, ஏனெனில் அவை பல்வேறு வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள், அத்துடன் நார்ச்சத்து மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றங்களைக் கொண்டிருக்கின்றன.

பழுப்பு அரிசி, முழு தானிய பால்தா, தானிய ரொட்டி மற்றும் ஒட்ஸ் ஆகியவை முழு தானிய உணவுகளுக்கு எடுத்துக்காட்டுகள். இந்த உணவுகளில் நிறைய நார்ச்சத்து உள்ளது மற்றும் கொலஸ்ட்ரலை குறைக்க உதவும்.

வெள்ளை ரொட்டி மற்றும் வெள்ளை அரிசி போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்களிலிருந்து முழு தானியத்திற்கு சமமான உணவுகளுக்கு மாறுவது உணவை மேம்படுத்தலாம்.

நார்ச்சத்து அதிகம் சாப்பிடுங்கள்

அதிக அளவு நார்ச்சத்து சாப்பிடுவது இரத்த அழுத்தத்தையும் மேலும் இதய சிக்கல்களையும் குறைக்கும். பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் நார்ச்சத்துக்கான நல்ல மூலமாகும். பல காலை உணவு தானியங்கள் ஒட்ஸ், தவிடு துண்டாக்கப்பட்ட கோதுமை மற்றும் கொப்பளித்த கோதுமை போன்ற உணவு நார்ச்சத்துக்கான சிறந்த ஆதாரங்களாகும்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு உணவு நார்ச்சத்து

20 முதல் 35 கிராம் ஃபைபர்/ நாள்¹⁸

ஆரோக்கியமான குறைந்த கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களைச் சேர்க்கவும்¹⁹

நிறைவுற்ற (ஆரோக்கியமற்ற) கொழுப்பு மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் உள்ள உணவுகளை ஒருவர் குறைக்க வேண்டும். பல்வேறு வகையான கொழுப்புகள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை வித்தியாசமாக பாதிக்கலாம் - ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் உங்கள் இதயத்தைப் பாதுகாக்க உதவும், மேலும் ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்புகள் இதய நோய்களை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

வெண்ணெய், ஆலிவ், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் போன்ற ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தேர்வு செய்யவும்.

சமையலுக்கு ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தவும், எடுத்துக்காட்டாக, ஆலிவ், கனோலா, சூரியகாந்தி, வேர்க்கடலை மற்றும் சோயாபீன் எண்ணெய். இந்த உணவுகள் கொலஸ்ட்ரலை குறைக்க உதவும்.

அதிக மீன், கோழி மற்றும் கொட்டைகள் சாப்பிடுங்கள்^{12,13}



சில புரதம் நிறைந்த உணவுகள் மற்றவற்றை விட சிறந்த தேர்வாகும். பீன்ஸ், கொண்டைக்கடலை, பருப்பு, கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் போன்ற தாவர அடிப்படையிலான புரதங்கள், அத்துடன் மீன் மற்றும் கடல் உணவுகள் சிறந்த தேர்வாகும். இந்த உணவுகள் இதய நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன.

முட்டை மற்றும் கோழி இறைச்சியும் புரதம் நிறைந்த உணவுகள் ஆகும், அவை இதய ஆரோக்கியமான உணவு முறையின் ஒரு பகுதியாக எடுத்துக்கொள்ள முடியும். அதிக மீன் சாப்பிடுவது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும், குறிப்பாக எடை இழப்புடன் இணையும்போது.

உப்பு/சோடியத்தை குறைக்கவும்

அதிக உப்பு சாப்பிடுவது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும், இது இதய நோய்க்கான ஆபத்து காரணி. எனவே, உப்பு உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். உப்புக்குப் பதிலாக உணவுகளை கவைக்க மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.¹²



உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

உடற்பயிற்சி பின்வருவனவற்றில் உதவுகிறது:¹⁴



எடையைக் கட்டுப்படுத்தவும்

வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தி, மன அழுத்தத்தை நீக்குகிறது



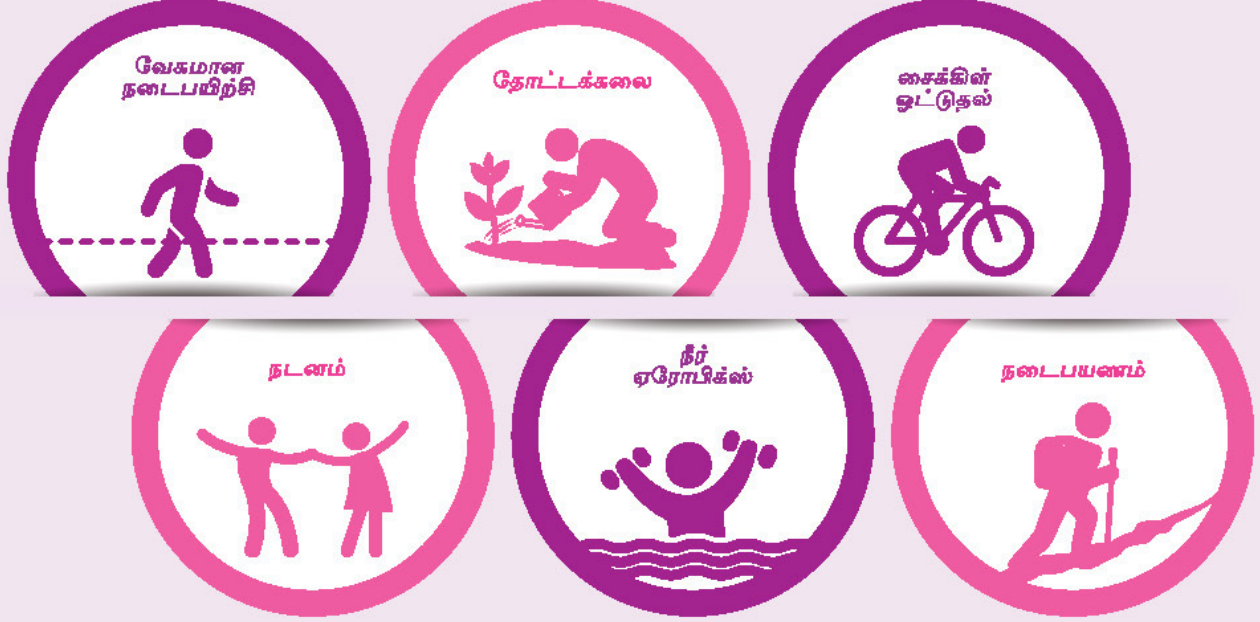
உயர் இரத்த அழுத்தம்(பிபி), அதிக கொழுப்பு, அதிக சர்க்கரை மற்றும் அதன் சிக்கல்களை குறைக்கிறது

ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி

கார்டியோ அல்லது ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது, உடல் எடையை பராமரித்து, இதயத்தை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.

இதில் மிதமான மற்றும் தீவிரமான தீவிர பயிற்சிகள் அடங்கும்¹⁴⁴

மிதமான தீவிர பயிற்சிகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்¹⁴⁵



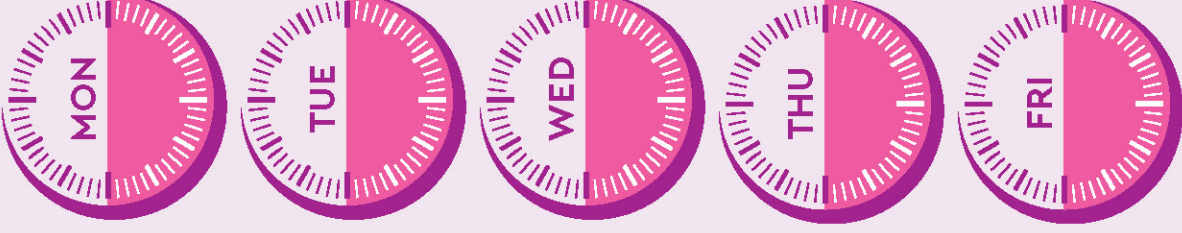
தீவிர பயிற்சிகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்¹⁴⁶



ஓட்டுமொத்த இருதய ஆரோக்கியத்திற்கான பரிந்துரை

நாள் ஒன்றுக்கு குறைந்தபட்சம்

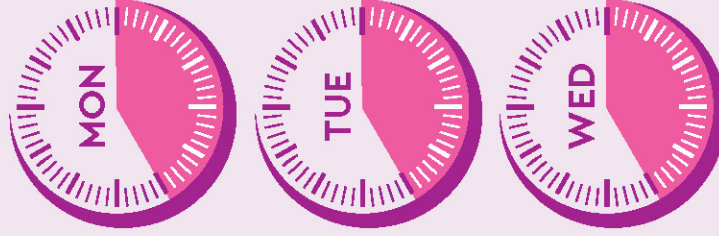
௩௦ நிமிடங்கள் மிதமான-தீவிரத்துடன் ஏரோபிக் பயிற்சி, வாரத்திற்கு ௫ நாட்கள், மொத்தம் ௧௫௦ நிமிடங்கள்



அல்லது

நாள் ஒன்றுக்கு குறைந்தது

25 நிமிட தீவிரமான ஏரோபிக் பயிற்சி, வாரத்திற்கு 3 நாட்கள் மொத்தம் 75 நிமிடங்கள்



யோகா மற்றும் தியானம் மூலம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்

யோகா என்பது ஒரு மனம்-உடல் செயல்பாடு ஆகும், இது தொடர்ச்சியான உடல் தோற்றநிலைகள் மூலம் பயிற்சியைச் செய்வது மேலும் சுவாசப் பயிற்சிகள் பலம், நெகிழ்வுத்தன்மை, சமநிலை மற்றும் தளர்வு ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும்.

இதய ஆரோக்கியத்தில் யோகாவின் நன்மைகள் பின்வருமாறு:¹⁵

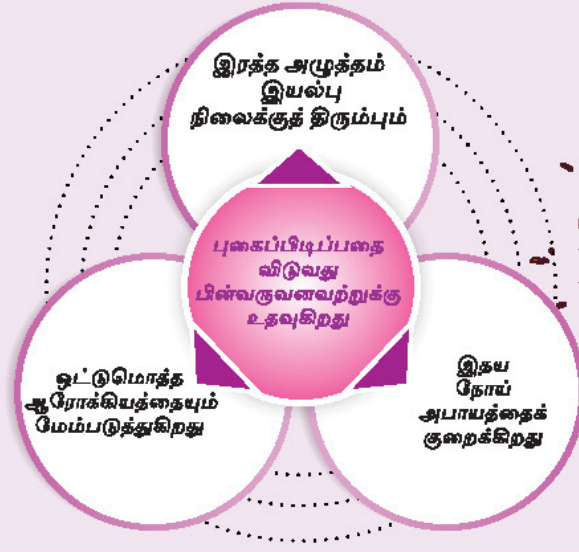
உணர்ச்சி அழுத்தத்தை ஈடுசெய்யும்

இரத்த அழுத்தம், இரத்த கொழுப்பு மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள், அத்துடன் இதய துடிப்பு ஆகியவற்றைக் குறைக்க உதவுகிறது

புகைப்பிடிப்பவர்கள் புகை பழக்கத்தை நிறுத்த உதவும் பயனுள்ள கருவி

புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்¹⁰

ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் பயன்படுத்தியதற்கு பிறகு பல நிமிடங்களுக்கு இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது.



புகைப்பிடிப்பதை விடாதவர்களை விட நீண்ட காலம் வாழ உதவும்

ஆல்கஹால் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்

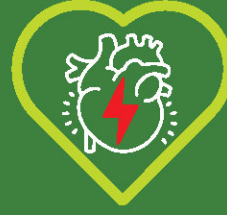


அதிக அளவு மது அருந்துவது இதய நோய்களை ஏற்படுத்தும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

ஆல்கஹால் தீங்கு விளைவிக்கும் பயன்பாடு:¹¹



இதய நோயுடன் வாழ்வது



உங்கள் உணர்ச்சிகள், எண்ணங்கள்
மற்றும் நடத்தைகளை நிர்வகிக்கவும்

இதய நோய் உடலை மட்டும் பாதிக்காது - இது உங்கள் உணர்ச்சிகளையும் மற்றவர்களுடனான உறவுகளையும் பாதிக்கும். மாரடைப்பு அல்லது இதய செயலிழப்பிற்குப் பிறகு பலருக்கு பயம், மன அழுத்தம், குழப்பம் மற்றும் அதிக உணர்ச்சிவசப்படுவது ஏற்படுவது ஆச்சரியமில்லை.

உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகில் ஒருவர் அதிக ஈடுபாடு கொள்ள முடியும்.

பின்வரும் உதவிக்குறிப்புகளை முயற்சிக்கவும்:^{16,17}

01 நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்

02 அன்பானவர்களை அணுகுங்கள்

03 யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருங்கள்

04 ஓய்வெடுக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்

05 மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

உங்களைப் பற்றியும் நீங்கள் செய்யும் தேர்வுகள் பற்றியும் விழிப்புடன் இருப்பது மன அழுத்தத்தைக் கையாள்வதற்கான முதல் படியாகும்.

இந்த எளிய யோசனைகளை மனதில் கொள்ளுங்கள்:

- வேகத்தை குறை
- அமைதியாக இருங்கள்
- நேர்மறையாக இருங்கள்
- நிதானமாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
- வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவும்
- மகிழுங்கள்
- சுவாசிக்கவும்
- ஓய்வெடுக்கவும்
- வெளியில் செல்லுங்கள்
- நியாணம் செய்யுங்கள்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளுடன் இணங்கவும்



இதய நோயை மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்தலாம். மருந்துகளை
சரியாக எடுத்துக்கொள்வது முக்கியம்.

சில உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்ற முயற்சிக்கவும்.¹⁸

01

உங்கள்
மருந்தை உங்கள்
மருத்துவர்
பரிந்துரைத்தபடி
எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்



02

நீங்கள் நன்றாக
உணர்ந்தாலும்,
உங்கள்
மருந்துகளின்
அளவைத்
தவிர்க்காதீர்கள்



03

உங்கள்
மருந்துகளின்
பட்டியலை
வீட்டிலும்
உங்கள்
பண்ப்பையிலும்
வைத்திருங்கள்



04

மருந்து
இல்லாமல்
இருக்காதீர்கள்



05

உங்களுக்கு
ஒவ்வாமை
அல்லது பக்க
விளைவுகள்
இருந்தால்
மருத்துவரிடம்
தெரிவிக்கவும்



06

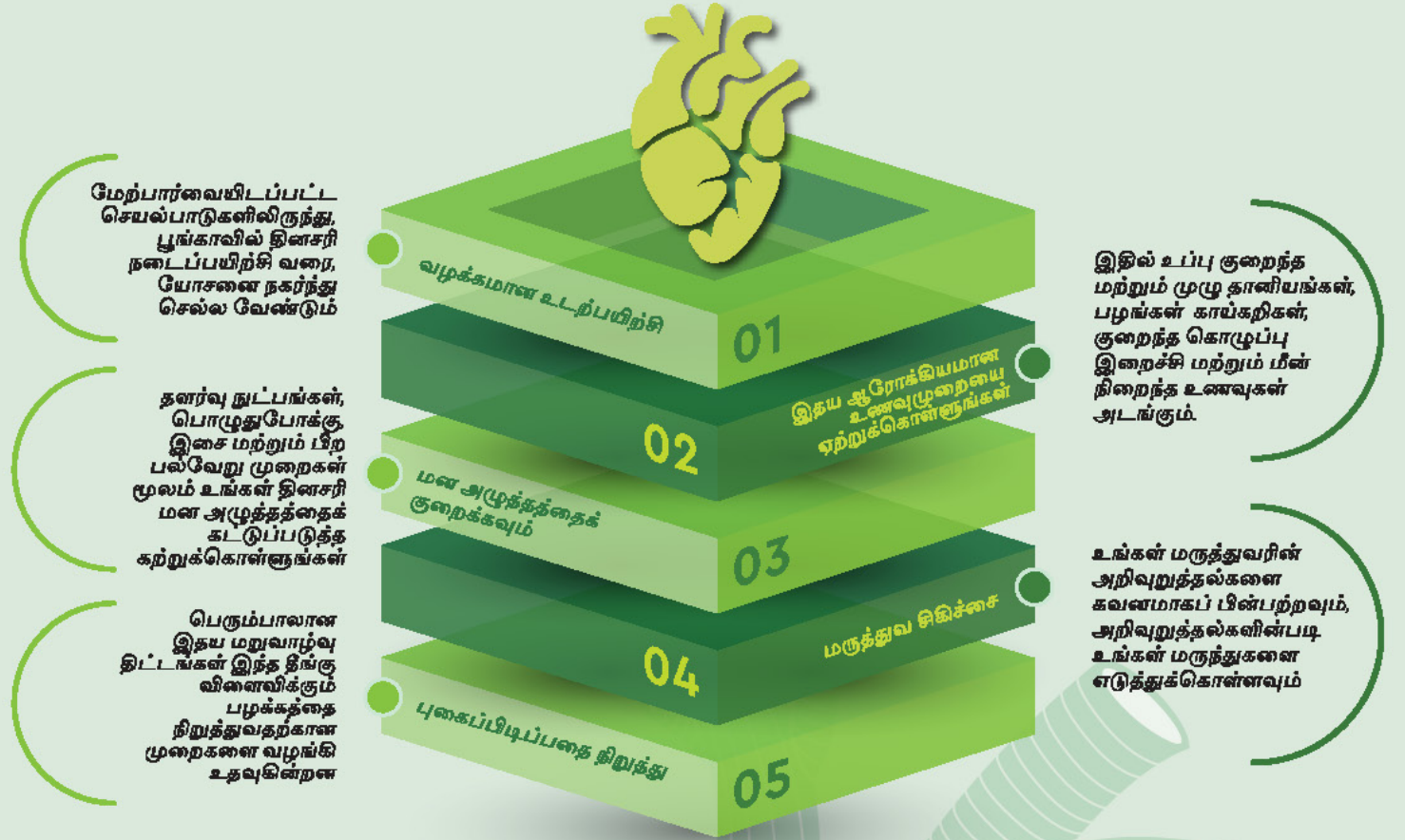
உங்கள்
மருத்துவரின்
ஆலோசனை
இல்லாமல் எந்த
மருந்தையும் நிறுத்த
வேண்டாம்



இதய மறுவாழ்வு

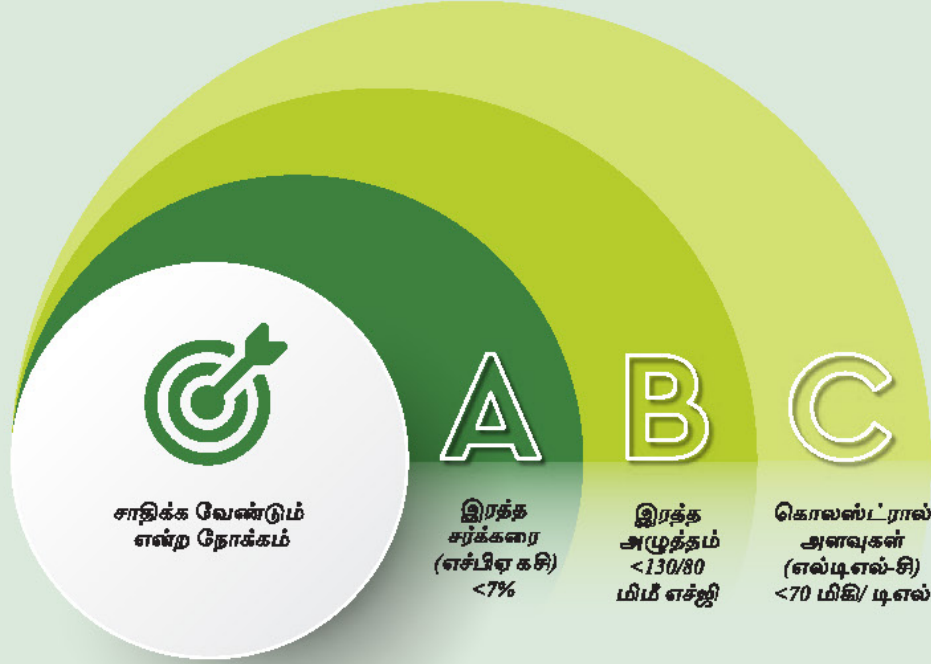
இருதய மறுவாழ்வு என்பது இருதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட மருத்துவ மேற்பார்வை திட்டமாகும். இதய மறுவாழ்வு என்பது குறிப்பிட்ட இதயச் சிக்கல்களைக் கொண்ட நோயாளிகளுக்கு சுகாதாரப் பாதுகாப்பு நிபுணரால் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது மேலும் இது மற்ற எல்லா நோயாளிகளுக்கும் பொருந்தாது. ஒருவர் மாறடைப்பு, இதய செயலிழப்பு அல்லது ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி / இதய அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்பட்டிருந்தால் அவர்களுக்கு இதைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

இதய மறுவாழ்வு திட்டங்கள் பொதுவாக பின்வரும் 5 கூறுகளைக் கொண்டிருக்கும்



உங்கள் இதய ஆரோக்கிய இலக்குகள் துரத்தவும்^{19,20}

உங்கள் இதய ஆரோக்கியத்தை நல்ல கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர உங்கள் இலக்குகளை துரத்தவும்.



ஒவ்வொரு நபருக்கும் இலக்குகள் வேறுபட்டிருக்கலாம்

உங்கள் இலக்கு என்னவாக இருக்க வேண்டும் என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்

அவசர திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்^{19,20,21}

இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு குடும்பமாக அல்லது பராமரிப்பாளராக இருப்பது ஒரு சவாலாக இருக்கலாம். ஒரு பராமரிப்பாளராக, ஒரு நியாயமான இலக்காக இருப்பது

- இதய நோய் நல்ல கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்போது உங்கள் அன்புக்குரியவர் நிலையாக இருக்க உதவுவது.
- விஷயங்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறிச் சுழல்வதற்கான அறிகுறிகளை அடையாளம் காண வேண்டும், அவ்வாறு செய்வதால் ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவ உதவியை நாடி சரி செய்யலாம்.

ஒருவேளை அந்த நபருக்கு மீண்டும் ஏதேனும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரை அழைக்கவும்



மாறடைப்புக்குப் பின் முதல் ஒரு மணிநேரம் - கோல்டன் ஹவர்த(தங்க நேரம்)²²



மாறடைப்புக்குப் பிறகு, முதல் 60-90 நிமிடங்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. எனவே, இது "தங்க நேரம்" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

மருத்துவமனை அமைப்புகளில் மட்டுமே சாத்தியமான கோல்டன் ஹவரின் போது தகுந்த சிகிச்சையைப் பெறுவது அவசியம்.

எனவே, நோயாளிக்கு மாறடைப்புக்கான அறிஞறி அல்லது காரணி இருந்தால், நோயாளியை விரைவாக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

REFERENCES

1. <https://www.statista.com/topics/7456/cardiovascular-disease-in-india/> Last accessed on: 26.07.2023
2. <https://world-heart-federation.org/wp-content/uploads/World-Heart-Report-2023.pdf> Last accessed on: 26.07.2023
3. <https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/50-per-cent-of-heart-attacks-occur-in-those-below-50-5-reasons-why-cardiovascular-diseases-are-not-limited-to-old-people-any-longer/articleshow/100854090.cms> Last accessed on: 26.07.2023
4. Sreenivas Kumar A, Sinha N. Cardiovascular disease in India: A 360 degree overview. Med J Armed Forces India. 2020;76(1):1-3.
5. Coronary artery disease a guide for patients and families. Available at: <https://www.ottawaheart.ca/sites/default/files/uploads/coronary-artery-disease-patient-guide.pdf>. Last accessed on 19th Aug 2021.
6. What is ischemic heart disease?, Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks/silent-ischemia-and-ischemic-heart-disease>. Last accessed on 21st Aug 2021.
7. What is a heart attack? Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks>. Last accessed on 21st Aug 2021.
8. Living well with heart disease. Available at: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/living_well.pdf. Last accessed on 21st Aug 2021.
9. What is atrial fibrillation? Available at: <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/what-is-atrial-fibrillation.pdf?1a=en>. Last accessed on 19th Aug 2021.
10. Living well with heart disease. Available at: <https://www.heartandstroke.ca/-/media/living-well-with-heartdisease-final-lowres-en.ashx?rev=06d155fec3404757a6997125fd1fa17b>. Last accessed on 19th Aug 2021.
11. <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Cholesterol/What-is-Cholesterol.pdf> Last accessed on: 26.07.2023
12. Healthy eating to protect your heart. Available at: <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/healthy-eating#.YR6Re9Er3zk.whatsapp>. Last accessed on 21st Aug 2021.
13. Patient education: High blood pressure, diet, and weight (beyond the basics). Available at: <https://www.uptodate.com/contents/high-blood-pressure-diet-and-weight-beyond-the-basics/print>. Last accessed on 19th Aug 2021.
14. Mellitt LH, Heart-healthy exercise. Circulation. 2013;127:e571-e572.
15. The yoga-heart connection. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-yoga-heart-connection>. Last accessed on 21st Aug 2021.
16. Healthy eating habits for patients with hypertension, A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/264746/9789290617990-hyp-mod3-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Last accessed on 19th Aug 2021.
17. Living well with heart diseases available at: <https://staywell.mydigitalpublication.com/publication/?i=631267&p=1&pp=1&view=issueViewer>. Last accessed on 19th Aug 2021.
18. Cardiac rehabilitation. Available at: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cardiac-rehabilitation/about/pao-20386192>. Last accessed on 21st Aug 2021.
19. Living well with heart diseases available at: <https://staywell.mydigitalpublication.com/publication/?i=631267&p=1&pp=1&view=issueViewer>. Last accessed on 19th Aug 2021.
20. Living well with heart failure - Information to help you feel better. Available at: https://www.heartfoundation.org.au/getmedia/d190ae03-56ee-4c00-973f-972322cfd651/Living_well_with_heart_failure_-_Information_to_help_you_feel_better.pdf. Last accessed on 19th Aug 2021.
21. When your loved one has heart failure. Available at: <https://www.verywellhealth.com/how-to-be-effective-caregiver-for-person-with-heart-failure-4145309>. Last accessed on 21st Aug 2021.
22. Don't miss the golden hour in treating heart attacks. <https://timesofindia.indiatimes.com/articles/dont-miss-the-golden-hour-in-treating-heart-attacks/articleshow/74884016.cms>. Last accessed on 21st Aug 2021.
23. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/>

Disclaimer: The matter published herein has been developed by clinicians and medical writers. It has also been validated by experts. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors, shall not be responsible or in anyway, liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising there from. The inclusion or exclusion of any product does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field or fields.

For the use of a Registered Medical Practitioner or Hospital or Laboratory only.